CYKL ZAJĘĆ SPORTOWYCH - OGÓLNOROZWOJOWYCH

Cykl zajęć sportowych objął 6 wyzwań sportowych z szerokiej gamy zajęć fitness. Pierwsze zajęcia mały miejsce w październiku i był to „Trening interwałowy z obciążeniem". Drugie spotkanie odbyło się w listopadzie i obejmował „Wzmacnianie górnych partii ciała" zorganizowane na życzenie wychowanek. Trzeci etap to zajęcia styczniowe i praca nad płaskim brzuchem. Czwarte zajęcia odbyły się w marcu i była to kolejna odsłona „Treningu interwałowego z obciążeniem". Piąte zajęcia zadbały o nasze „Zdrowe plecy". Ostatnie wyzwanie sportowe dedykowane było wszystkim kobietom na zbliżający się okres wakacyjny czyli „Plażowa sylwetka" i kształtowanie naszych sylwetek.

Prowadząca zajęcia:)

Dziewczyny w akcji!

Trenujemy!!!